

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАОУ СОШ №15
от «12» 09. 2025 г. №112-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Сусталов
С.В.

г. Серов

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021).
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
4. Уставом и нормативно-локальные акты МАОУ СОШ№15.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Уровень реализации программы «Базовый».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности занимающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная

активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации программы 11-16 лет. К занятиям в объединении допускаются все обучающиеся 5-11-х классов не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются из числа обучающихся образовательной организации, реализующей программу (5-7 класс и 8-11 класс)

Срок реализации программы: рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 272 учебных часа. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40-45 минут). Наполняемость групп составляет 15 человек.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: индивидуально - групповая, групповая.

Особенности организации программы: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов); контрольные испытания и соревнования; спортивные конкурсы и праздники; индивидуальные тренировки (по мере необходимости); инструкторская и судейская практика.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на занятиях.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат занимающихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- расширять спортивный кругозор детей;
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Содержание программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Общая физическая подготовка.

Теория: значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в

положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин

до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с

высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Игровая подготовка.

На этапе начальной подготовке предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование интереса к занятиям баскетболом и физической культурой, устойчивого интереса к систематическим тренировкам;
- укрепление здоровья и физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие социальных компетенций, навыков сотрудничества, коммуникабельность, умение работать в команде, толерантность, социальная активность;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, стремление к победе;

- формирование ценностных ориентаций, связанных с здоровым образом жизни и спортом.

Метапредметные результаты:

- развитие универсальных способностей (УУД): умение планировать деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, контролировать и оценивать действия, сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- развитие физических качеств: улучшение силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- умение контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- навыки планирования и организации деятельности в соответствии с поставленной целью.

Предметные результаты:

- знание основ баскетбола: обучающиеся должны знать историю игры, основные термины и понятия, правила игры, жесты судей, гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде;
- умение играть в баскетбол: навыки выполнения технических приёмов: передачи мяча, ведения, бросков, передвижений по площадке, использования финтов и других элементов;
- навыки судейства: возможность проводить простейшие судейские действия, понимать принципы организации соревнований;
- знания о здоровом образе жизни: понимание связи физической культуры с укреплением здоровья, роли спорта в профилактике вредных привычек;
- умение организовывать самостоятельные занятия: навыки планирования занятий физическими упражнениями, использования средств физической культуры для укрепления здоровья.

Учебно-тематический план 2025/2026 учебный год (на 34 недели)

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретические сведения (общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства)	6	2	4	текущий
2	Общая физическая подготовка	62	2	60	текущий
3	Специальная физическая подготовка	64	6	58	текущий, промежуточный

4	Техническая подготовка	47	2	45	текущий
5	Тактическая подготовка	52	2	50	промежуточный
6	Игровая подготовка	41	2	39	итоговый
	Всего часов	272	16	256	

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов
	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки,	1
2	Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	1
3	Техника передвижения при нападении.	4
	Общая физическая подготовка	
4	Тактика нападения.	13
5	Индивидуальные действия без мяча.	6
6	Контрольные испытания.	1
7	Учебная игра. ОФП.	9
8	Техника передвижения приставными шагами	4
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом	12
10	Индивидуальные действия при нападении.	15
	Специальная физическая подготовка	
11	Учебная игра.	6
12	Единая спортивная классификация. ОФП.	2
13	Специальная физическая подготовка.	12
14	Правила игры. Судейство.	2
15	Правила игры. Судейство.	2
16	Передача мяча двумя руками от груди. СФП.	9
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	12
18	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП.	6
19	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	7

Техническая подготовка		
20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	18
21	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	14
22	Контрольные испытания.	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	5
24	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	7
Тактическая подготовка		
25	Командные действия в нападении.	12
26	Многократное выполнение технических приёмов.	10
27	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	8
28	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	8
29	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	6
30	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	6
Игровая подготовка		
31	СФП. Многократное выполнение технических приемов.	10
32	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	8
33	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	6
34	Многократное выполнение технических приемов.	14
35	Итоговое занятие. Учебная игра.	1

Организационно- педагогические условия реализации программы.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	26.05.2026	34	272	4 раза в неделю по 2 академическому часу

Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и

навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Методическое обеспечение: формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- общепедагогические (метод наглядности, словесности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);

- практические (метод непрерывности, метод максимальности и постепенности повышения нагрузки; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; игровой; соревновательный)

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, аптечка, свисток, гимнастические скамейки, конусы, гантели, теннисные мячи.

Информационное обеспечение – видео и фото - ресурсы по программе.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Список литературы:

1. Ильинский, В.С. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва, 2019 г. – 114 с.

2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. -Москва. 2018 г. – 357 с.

3. Грасис, А.И. Специальные упражнения баскетболистов – Москва, ФиС, 2020 г. 237 с.

4. Пинхолстер, А.А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – Москва, ФиС, 2018 г.-81 с.

5. Кудряшов, В.П. Мирошникова, Т.И. Физическая подготовка

юных баскетболистов – Минск, 2020 г.- 168 с.

6. Кузин, В.В. Полиеский, С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – Москва, ФиС, 2019 г. – 133 с.

7. Линдеберг, Ф.М. Баскетбол – игра и обучение – Москва, 2018 г. – 71 с.

8. www.basket.ru -Вэб-сайт Российской федерации